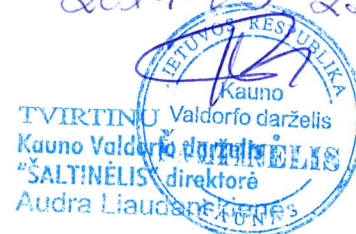


Patvirtino:

2024-05-22



Kauno Valdorfo darželis „Šaltinėlis“

K. Baršausko g. 84, Kaunas

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-7 metų priešmokyklinukams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 2024-05-27

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35709	148/2	3,66	3,24	22,42	133,45
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu 22 proc. rieb.	19196	25/6/19	5,37	7,64	12,13	138,78
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,43	10,88	44,46	313,45

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (brokolių, morkų, žiedinių, kopūstų ir šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (augalinis) (tausojantis)	680	150	2,80	1,83	17,37	97,15
Varškės 9 proc. rieb. pudingas (tausojantis)	21313	120	19,24	16,05	23,61	315,84
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.	70765	140	1,28	0,80	17,22	81,19
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,90	19,42	68,97	550,27

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vaisiai pagal sezoną		220	1,98	0,88	32,56	146,08
Iš viso maitinimui:			1,98	0,88	32,56	146,08

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su bananais	20716	95/25	11,90	15,91	46,57	377,09
Vaisių tyrėlė	12562	20	0,14	0,10	3,18	14,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,04	16,01	49,75	391,25
Iš viso dienai:			48,35	47,19	195,74	1401,05

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35710	197/3	5,66	4,20	30,39	182,04
Grūdėta varškė 9 proc. rieb.	10947	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,77	9,30	50,28	343,91

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	374	150	2,46	2,94	21,17	120,96
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	22144	115	19,60	9,30	0,04	162,28
Virtos bolivinės balandos kruopos (tausojantis)	23006	80	3,84	2,90	15,88	104,93
Kopūstai pagal sezoną su alyvuogių aliejumi	81380	60	0,66	1,11	4,84	32,00
Šviežių daržovių rinkinukas (vyšniniai pomidorai, paprikos)	77815	60	0,57	0,18	3,75	18,90
Nesaldintas vanduo su citrina	408	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			29,05	16,75	60,15	507,58

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Jogurtas su priedais iki 3,8 proc. rieb.	20545	250	13	3,75	15,75	148,75
Iš viso maitinimui:			13,00	3,75	15,75	148,75

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19561	140	5,01	3,27	25,94	153,25
Fermentinis sūris 45 proc. rieb.	11739	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vaisiai pagal sezoną		150	0,60	0,00	9,15	39,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,31	8,68	40,60	285,74
Iš viso dienai:			68,13	38,48	166,78	1285,98

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	35711	200	8,53	8,02	39,77	265,44
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,27	10,35	46,35
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,50	12,45	50,20	370,92

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	487	150	5,80	3,18	20,19	132,58
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Veršienos kumpio troškiny su daržovėmis (tausojantis)	25135	70/70	15,61	6,97	4,26	142,26
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	24172	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Aisbergo, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	46659	120	1,08	3,17	5,13	53,31
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			26,16	15,61	57,95	476,94

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vaisiai pagal sezoną	69120	150	1,5	0,6	35,1	151,8
Iš viso maitinimui:			1,50	0,60	35,10	151,80

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su viso grūdo miltais ir obuoliais	20717	94/34	8,03	9,65	46,48	304,88
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir vaisių tyrulės padažas	24940	20/20	1,00	0,86	4,14	28,28
Pienas 2,5 proc. rieš.	27986	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			11,83	13,01	55,31	385,66
Iš viso dienai:			53,99	41,67	198,56	1385,32

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudienė
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS"
KAUNAS

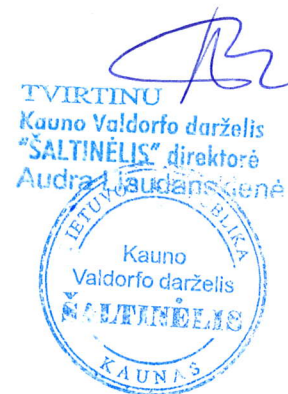
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu						
82 proc. rieb. (tausojantis)	35712	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaisto	19866	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,68	9,92	54,07	364,26

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba su kopūstais ir pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	75609	150	4,37	5,07	17,20	131,86
Ruginė duona su sėklomis	21428	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	40423	80	15,74	6,64	3,82	137,97
Batātų ir bulvių košė (tausojantis)	24173	80	1,77	1,35	13,16	71,84
Šaldytų daržovių (brokolių, šparaginių pupelių, kalafiorų) troškiny (tausojantis)	33613	90	2,36	3,10	10,47	79,18
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			27,00	17,42	60,06	504,96

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	900	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Liofilizuotos uogos		25	1,9	0,93	12,65	66,53
Iš viso maitinimui:			6,53	4,68	19,03	144,28

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių kukuliai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis)	28361	100/40	10,87	8,78	41,29	287,65
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24941	30	0,96	7,92	1,97	82,98
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,84	16,70	43,25	370,64
Iš viso dienai:			60,05	48,72	176,41	1384,14

1 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5280	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc. rieb.	18120	30/15	3,27	3,63	14,64	104,31
Konservuoti žali žirneliai	81083	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	24902	20	0,86	0,76	0,96	14,12
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,88	10,91	44,50	331,63

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	377	150	2,66	5,58	12,53	111,04
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnelis (tausojantis)	22345	80	16,88	11,21	0,66	171,05
Ryžių košė su ciberžole (tausojantis)	146	79/1	2,67	1,44	22,84	115,02
Burokėlių salotos su svogūnais ir moliūgų sėklomis	33226	90	2,63	2,33	4,67	50,20
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			25,30	20,74	43,67	462,50

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Jogurtas su priedais iki 3,8 proc. rieb.	20531	125	6,5	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		120	1,08	0,48	17,76	79,68
Iš viso maitinimui:			7,58	2,36	25,64	154,06

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	21314	110	17,60	8,66	35,00	288,32
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24986	25	0,83	6,13	1,83	65,78
Liofilizuotos uogos		10	0,40	0,40	4,20	22,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,83	15,19	41,03	376,11
Iš viso dienai:			65,59	49,20	154,84	1324,30

2 savaitė
Pirmadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



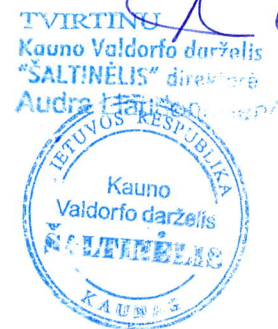
Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su selėnomis (tausojantis)	35713	199/1	6,62	6,04	31,10	205,25
Cinamonas	25874	1	0,06	0,00	0,06	0,54
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,87	6,55	57,84	321,72

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų su batatais ir morkomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	70383	150	1,34	0,98	11,55	60,42
Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	26370	140	6,21	6,99	43,33	261,06
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas 35	24942	35	1,21	3,38	1,69	42,05
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.	70765	140	1,28	0,80	17,22	81,19
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			10,49	12,32	76,77	459,91

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	9750	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Iš viso maitinimui:			11,44	8,69	5,22	144,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	21314	110	17,60	8,66	35,00	288,32
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas	24940	20/20	1,00	0,86	4,14	28,28
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			18,67	9,54	39,78	319,63
Iš viso dienai:			48,47	37,10	179,61	1246,11

2 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5280	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Duona su sviestu 82 proc. rieb.	19124	25/5	1,55	4,35	11,44	91,11
Konservuoti žali žirneliai	81083	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	24902	20	0,86	0,76	0,96	14,12
Vaisiai pagal sezoną		140	1,26	0,56	16,38	75,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,42	11,79	34,28	292,83

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	71183	20/130	5,79	4,86	13,43	120,63
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru	42683	110/50	17,01	10,94	38,33	319,83
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24986	25	0,83	6,13	1,83	65,78
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76763	130	1,11	0,24	6,40	32,20
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,80	22,17	60,65	541,31

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	9750	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Iš viso maitinimui:			11,44	8,69	5,22	144,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	20066	197/3	5,04	3,52	27,72	162,68
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	19914	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,17	5,57	51,80	306,00
Iš viso dienai:			60,83	48,22	151,95	1284,99

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su saulėgrąžų sėklomis (tausojantis)	36286	197/3	9,91	10,04	40,34	291,31
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,27	10,35	46,35
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,72	10,41	53,97	352,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su cukinija (tausojantis) (augalinis)	70860	150	4,08	1,79	14,84	91,80
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos išpjova (tausojantis)	35059	120/60	22,5	8,29	35,58	306,89
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	24942	35	1,21	3,38	1,69	42,05
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	81159	110	0,92	0,17	5,08	25,55
Vanduo su citrina	27521	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			28,79	13,65	57,94	469,81

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Jogurtas su priedais iki 3,8 proc. rieb.	20531	125	6,5	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		120	1,08	0,48	17,76	79,68
Iš viso maitinimui:			7,58	2,36	25,64	154,06

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (moliūgų, kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) troškiny (tausojantis) (augalinis)	27171	150	4,72	7,24	31,44	209,81
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaisto	19866	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Kukurūzų traputis	9959	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,46	12,53	47,57	360,91
Iš viso dienai:			61,55	38,95	185,12	1337,17

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINTI
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINELIS" direktorė
Audra Liaušienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	35712	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta kminų arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			6,45	5,50	57,84	306,64

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43263	150	2,25	5,15	11,70	102,14
Ruginė duona su sėklomis	21428	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškinti vištienos krūtinėlės file kukuliai (tausojantis)	43471	80	14,84	0,90	3,85	82,85
Grikių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	9596	90	3,66	5,28	18,99	138,07
Morkų, cukinijų, ridikų salotos su aliejumi	77450	90	0,98	1,97	6,50	47,67
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,90	14,70	57,92	463,60

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	900	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Liofilizuotos uogos		25	1,9	0,93	12,65	66,53
Iš viso maitinimui:			6,53	4,68	19,03	144,28

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pica su viso grūdo miltais, fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. ir pomidorais (tausojantis)	20718	60/25/26	15,02	16,45	32,99	340,05
Pomidorų padažas	24047	30	0,30	0,00	5,70	24,00
Nesaldinta kminų arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			15,61	16,66	39,44	370,19
Iš viso dienai:			53,49	41,54	174,23	1284,71

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINO
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	35714	159/40/1	8,44	7,92	33,49	239,00
Vaisiai pagal sezoną		100	0,69	0,20	17,82	75,83
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,13	8,12	51,31	314,85

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	385	150	2,29	4,18	19,99	126,68
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	24	90	16,30	9,12	10,56	189,47
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	24172	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	33646	90	2,53	2,00	5,20	48,88
Pomidorai	599	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			23,55	17,52	53,92	467,55

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vaisius pagal sezoną		220	1,98	0,88	32,56	146,08
Iš viso maitinimui:			1,98	0,88	32,56	146,08

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių apkepas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. ir grietinėlė iki 36 proc. rieb. (tausojan tis)	28362	75/5/20	4,48	13,17	19,78	215,56
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras 2,5 proc. rieb.	27987	150	4,80	3,75	7,20	81,75
Iš viso maitinimui:			14,62	21,08	27,06	356,43
Iš viso dienai:			49,28	47,60	164,85	1284,91

2 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	35714	159/40/1	8,44	7,92	33,49	239,00
Vaisiai pagal sezoną		100	0,69	0,20	17,82	75,83
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,13	8,12	51,31	314,85

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	385	150	2,29	4,18	19,99	126,68
Jūros lydekų filė maltinis (tausojantis)	24	90	16,30	9,12	10,56	189,47
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	24172	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	33646	90	2,53	2,00	5,20	48,88
Pomidorai	599	60	0,60	0,24	3,48	18,48
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			23,55	17,52	53,92	467,55

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vaisius pagal sezoną		220	1,98	0,88	32,56	146,08
Iš viso maitinimui:			1,98	0,88	32,56	146,08

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių apkepęs su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. ir grietinėle iki 36 proc. rieb. (tausojan tis)	28362	75/5/20	4,48	13,17	19,78	215,56
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras 2,5 proc. rieb.	27987	150	4,80	3,75	7,20	81,75
Iš viso maitinimui:			14,62	21,08	27,06	356,43
Iš viso dienai:			49,28	47,60	164,85	1284,91

3 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis)	35761	200	6,98	7,75	37,50	247,66
Trintos uogos	1006	30	0,24	0,14	4,56	20,43
Vaisiai pagal sezoną		140	0,98	0,28	8,40	40,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,20	8,16	50,46	308,14

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta morkų ir batatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71012	150	1,26	4,05	12,49	91,48
Varškės 9 proc. rieš. ir kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	21315	100/40	20,79	16,42	22,45	320,74
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	24940	20/20	1,00	0,86	4,14	28,28
Bananų, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieš.	70765	140	1,28	0,80	17,22	81,19
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,38	22,14	56,95	524,55

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Jogurtas su priedais iki 3,8 proc. rieš.	20531	125	6,5	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		120	1,08	0,48	17,76	79,68
Iš viso maitinimui:			7,58	2,36	25,64	154,06

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	5382	120/10	15,60	14,43	14,11	248,71
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai)	77672	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,67	15,16	35,70	353,93
Iš viso dienai:			58,83	47,82	168,75	1340,68

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35710	197/3	5,66	4,20	30,39	182,04
Ryžių traputis	20165	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,49	4,83	61,74	320,40

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	377	150	2,66	5,58	12,53	111,04
Ruginė duona	3155	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Vištienos filė kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	40443	90	17,72	6,73	3,45	145,26
Virtos kuskuso kruopos (tausojantis)	23317	100	1,60	2,81	9,66	70,35
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	78220	110	1,11	4,76	4,01	63,29
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			25,26	20,27	47,10	471,90

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	9750	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Iš viso maitinimui:			11,44	8,69	5,22	144,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltais (tausojantis)	21314	110	17,60	8,66	35,00	288,32
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24941	30	0,96	7,92	1,97	82,98
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,56	16,58	36,97	371,31
Iš viso dienai:			62,75	50,37	151,03	1308,46

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis)	35715	200	8,77	12,06	40,80	306,76
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta arbata su citrina	410	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			9,47	12,26	57,64	378,73

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	681	150	5,78	2,39	26,41	150,32
Kiaulienos išpjovos ir jautienos kumpio maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	35060	82/10/12	29,24	6,71	10,38	218,88
Grietinės 30 proc. rieb. ir pomidorų padažas	6174	20	0,49	4,12	2,79	50,24
Batātų ir bulvių košė (tausojantis)	24173	80	1,77	1,35	13,16	71,84
Agurkai	740	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Pomidorai su krapais ir alyvuogių aliejumi	27128	60	0,63	1,34	3,54	28,77
Nesaldintas vanduo su citrina	408	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			38,49	15,93	59,04	533,62

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vaisius pagal sezoną		220	1,98	0,88	32,56	146,08
Iš viso maitinimui:			1,98	0,88	32,56	146,08

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	20719	110/40	9,52	12,06	45,62	329,07
Pieniškasis 2,5 proc. rieb. braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis	27988	90	1,88	1,40	10,89	63,68
Iš viso maitinimui:			11,40	13,45	56,52	392,75
Iš viso dienai:			61,34	42,52	205,76	1451,18



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35712	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,69	0,20	17,82	75,83
Nesaldinta kmylių arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			11,49	9,46	52,34	340,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	74526	150	2,68	1,47	17,68	94,65
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Bulvių plokštainis su kiaulienos išpjova	35061	150/50	19,32	6,05	26,78	238,79
Grietinė 30 proc. rieb.	14624	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Agurkai, morkos, pomidorai	19141	110	1,00	0,18	7,17	34,28
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			25,42	14,02	66,49	493,73

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Jogurtas iki 3,8 proc. rieb. su priedais	20531	125	6,5	1,88	7,88	74,38
Liofilizuotos uogos		26	1,98	0,96	13,16	69,19
Iš viso maitinimui:			8,48	2,84	21,04	143,57

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai 9 proc. rieb.	21316	115	18,03	13,57	35,79	337,37
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24987	20	0,75	4,22	1,75	47,97
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,77	17,79	37,54	385,35
Iš viso dienos:			64,16	44,11	177,41	1363,04

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	35714	159/40/1	8,44	7,92	33,49	239,00
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,48	12,38	45,07	349,63

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brokolių sriuba su paprikomis ir lęšiais (augalinis) (tausojantis)	70915	150	3,96	2,41	13,97	93,41
Apkepas su jūros lydekų file ir lašišos file (tausojantis)	23806	60/35/45	21,69	11,80	11,71	239,81
Bulvių košė (tausojantis)	24175	80	1,87	1,39	13,75	74,94
Burokėlių salotos	82152	60	1,61	4,11	2,68	54,19
Agurkai	28126	50	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			29,66	19,72	44,73	475,03

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vaisiai pagal sezoną	69120	150	1,5	0,6	35,1	151,8
Iš viso maitinimui:			1,50	0,60	35,10	151,80

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19561	140	5,01	3,27	25,94	153,25
Fermentinis sūris 45 proc. rieb.	11739	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Grūdėta varškė 9 proc. rieb.	10947	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,35	13,21	28,28	305,39
Iš viso dienai:			63,99	45,91	153,18	1281,85

4 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaučaitė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	35711	200	8,53	8,02	39,77	265,44
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Grūdų paplotėlis	11735	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Vaisiai pagal sezoną		100	0,60	0,40	7,10	34,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,37	8,73	57,38	349,62

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (brokolių, morkų, žiedinių, kopūstų ir šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (augalinis) (tausojantis)	680	150	2,80	1,83	17,37	97,15
Lietiniai blynai su varške 9 proc. rieb. ir špinatais	19432	57/43/10	15,43	11,42	38,78	319,67
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24987	20	0,75	4,22	1,75	47,97
Apelsinų, bananų, melionų salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.	81438	140	1,52	0,70	17,64	82,90
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			20,43	18,18	76,28	550,47

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelės 40 proc. rieb.	9750	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Iš viso maitinimui:			11,44	8,69	5,22	144,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	5382	120/10	15,60	14,43	14,11	248,71
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Agurkai	740	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Nesaldinta arbata su citrina	410	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			17,99	14,75	30,39	326,28
Iš viso dienai:			60,23	50,35	169,27	1371,22

4 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35710	197/3	5,66	4,20	30,39	182,04
Vaisiai pagal sezoną		90	1,00	0,40	23,40	101,20
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,01	8,76	53,87	342,37

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis ir paprikomis (augalinis) (tausojantis)	70916	150	4,34	2,32	16,57	104,50
Kiaulienos išpjovos kotletas (tausojantis)	35058	70	20,08	6,15	4,33	153,03
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23140	80	3,22	0,42	25,55	118,86
Morkų, obuolių, moliūgų salotos su natūraliu jogurtu 3,8 proc. rieb.	81439	100	1,37	0,63	8,91	46,82
Paprikos	46788	30	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su kiaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			29,32	9,62	58,86	439,30

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Jogurtas su priedais iki 3,8 proc. rieb.	20545	250	13	3,75	15,75	148,75
Iš viso maitinimui:			13,00	3,75	15,75	148,75

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. kukulaičiai (tausojantis)	21317	110	16,76	9,00	32,24	277,03
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24941	30	0,96	7,92	1,97	82,98
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,48	17,29	39,27	386,63
Iš viso dienai:			72,81	39,42	167,75	1317,05



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35712	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaišto	19866	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,27	10,35	46,35
Nesaldinta kminų arbata	13963	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			14,90	10,11	53,67	365,25

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, ankštinių pupelių) ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70596	150	4,63	2,14	15,34	99,14
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu ir kiaulienos sprandine (tausojantis)	25280	85/65	17,95	11,80	46,19	362,76
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24987	20	0,75	4,22	1,75	47,97
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76763	130	1,11	0,24	6,40	32,20
Nesaldintas vanduo su citrina	408	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			24,52	18,43	70,48	545,84

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	900	125	4,63	3,75	6,38	77,75
Liofilizuotos uogos		25	1,9	0,93	12,65	66,53
Iš viso maitinimui:			6,53	4,68	19,03	144,28

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. apkepas su bananais (tausojantis)	21318	100/50	21,00	13,03	28,05	313,45
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrulės padažas	24940	20/20	1,00	0,86	4,14	28,28
Vaisiai pagal sezoną		140	0,98	0,28	8,40	40,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			22,98	14,17	40,58	381,78
Iš viso dienai:			68,93	47,39	183,76	1437,15

4 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo d...
"SALTINĖLIS" dir...
Audra Liau...



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	35717	150	6,24	3,72	31,38	183,94
Batonas su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieb.	19197	25/5/19	5,72	7,05	13,30	139,48
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,66	11,06	56,18	374,93

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43263	150	2,25	5,15	11,70	102,14
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovos su kalakutienos filė (tausojantis)	9753	70/75	18,65	10,52	31,56	295,50
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	79568	150	1,28	0,28	7,40	37,27
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,06	16,26	65,00	502,52

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sūrio lazdelės 40 proc. rieb.	9750	40	10,68	8,32	0,16	118,24
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Iš viso maitinimui:			11,44	8,69	5,22	144,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti grikių blynėliai su morkomis (tausojantis)	26565	110/10	9,58	8,90	45,79	301,59
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	24993	30	1,12	3,03	1,60	38,08
Pienas 2,5 proc. rieb.	27986	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			13,49	14,43	52,08	392,17
Iš viso dienai:			61,65	50,44	178,48	1414,47

4 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	35714	159/40/1	8,44	7,92	33,49	239,00
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	19914	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,94	9,80	41,36	313,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Cukinių sriuba su lęšiais (tausojantis)(augalinis)	516	150	4,31	4,21	14,45	112,90
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Jūros lydekų filė kotletukas su cukinijomis (tausojantis)	22524	80/20	19,20	8,40	9,20	189,22
Bulvių košė (tausojantis)	24175	80	1,87	1,39	13,75	74,94
Burokėlių salotos su svogūnais ir moliūgų sėklomis	47602	100	3,18	2,37	5,47	55,94
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	404	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			30,46	16,69	57,19	500,77

Papildomas maitinimas tiekiamas kartu su pietumis						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vaisiai pagal sezoną		150	1,50	0,60	35,10	151,80
Iš viso maitinimui:			1,50	0,60	35,10	151,80

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje makaronų su daržovėmis ir sūriu 45 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	4968	42/89/19	15,11	16,65	30,92	334,02
Vaisiai pagal sezoną		100	0,60	0,40	7,10	34,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,71	17,05	38,02	368,43
Iš viso dienai:			62,61	44,14	171,67	1334,39